

4,90  
€



ΑΡΓΥΡΩ  
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

# Οι συνταγές μου *εμπλουτιστικά*



## Γιορτινά μενού





Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling: ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ  
ΜΑΡΑ ΚΑΛΤΣΟΥΝΗ

Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Ατελιέ: ΦΡΟΣΩ ΝΟΤΑΡΑ

Διόρθωση κειμένων: ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ  
ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ

# Γιορτινά μενού



Από την  
Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

Λύσεις για κάθε τραπέζι: οικογενειακό των Χριστουγέννων, επίσημο γιορτινό, με πιο απλές αηλιά και πιο ιδιαίτερες συνταγές. Το σίγουρο είναι ότι θα καταπληήξετε με τις νοστιμιές σας την οικογένεια και τους καλεσμένους σας. Καλές γιορτές με λαχταριστές συνταγές και ποδηή αγάπη. Γιατί πάνω απ' όλα ξέρουμε ότι μαγειρεύοντας για τους δικούς μας ανθρώπους -γονείς, παιδιά, φίλους- δείχνουμε όδη μας την αγάπη και τη φροντίδα μας. Μοιράστε τους ηοιπόν ευτυχία μέσα από τις γεύσεις!

Με αγάπη,

*Αργυρώ*







# Γιορτινή πάβλοβα

*Αέρινο γλυκό με τραγανή και βελούδινη υφή ταυτόχρονα. Προτείνω η σαντιγί να είναι άγλυκη για να κάνει αντίθεση με την τραγανή, γλυκιά πάβλοβα.*

## ΥΛΙΚΑ

- 5 ασπράδια
- 150 γραμμ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 150 γραμμ. ζάχαρη άχνη

## Για το σερβίρισμα

- 650 γραμμ. σαντιγί σφιχτή
- 1 φλ. τσαγιού καθαρισμένο ρόδι

## Για το παστέλι αμυγδάλου

- 100 γραμμ. ζάχαρη
- 100 γραμμ. καβουρδισμένη αμυγδαλόψιχα χοντροκομμένη
- 100 γραμμ. λιωμένη κουβερτούρα



ΜΕΡΙΔΕΣ  
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
1 ΩΡΑ ΚΑΙ 45'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε πολύ καθαρό και στεγνό μίξερ βάζουμε τα ασπράδια με τη ζάχαρη και στη μεσαία ταχύτητα αφήνουμε τη μαρέγκα να κάνει απαλές κορυφές. Είναι προτιμότερο να χτυπάμε τη μαρέγκα για πολλή ώρα σε μέτρια ταχύτητα γιατί διατηρεί τον όγκο της καλύτερα. Τέλος, κοσκινίζουμε στη μαρέγκα την άχνη και με σπάτουλα απαλά την ενσωματώνουμε. Στρώνουμε λαδόκολλα σε λαμαρίνα και με κουτάλι σχηματίζουμε δίσκο 25 εκ. με κουταλιές μαρέγκας. Φροντίζουμε να στρώσουμε την επιφάνεια με την ανάποδη του κουταλιού ώστε να έχει το ίδιο πάχος. Πατάμε ελαφρά την κορυφή και απαλύνουμε τις άκρες. Ψήνουμε τη μαρέγκα στους 80-100°C στον αέρα, στη μεσαία σχάρα, για περίπου 1 ώρα και 30', ώσπου να στεγνώσει καλά. Αφού ψηθεί, ξεκολλάμε τη λαδόκολλα και την αφήνουμε σε σχάρα να κρυώσει καλά. Η ψημένη μαρέγκα διατηρεί-

ται τραγανή για αρκετές ημέρες αν τη βάλουμε σε μπολ που κλείνει αεροστεγώς.

**Για το σερβίρισμα:** Σε τηγάνι λιώνουμε τη ζάχαρη. Όταν πάρει χρυσό χρώμα προσθέτουμε τα αμύγδαλα. Ανακατεύουμε γρήγορα και αδειάζουμε σε λαδόκολλα. Με σπάτουλα ή κουτάλι απλώνουμε το παστέλι να γίνει πολύ λεπτό. Αφήνουμε να κρυώσει καλά. Να γίνει σαν τζάμι. Τοποθετούμε την τραγανή μαρέγκα σε τουρτίερα. Με κορνέ ζαχαροπλαστικής ή κουτάλι κάνουμε στρώση τη σαντιγί. Πασπαλίζουμε τα ρόδια. Σπάμε το παστέλι σε κομμάτια και γαρνίρουμε την πάβλοβα. Τέλος, με ένα κουτάλι και με ροή κλωστής περιχύνουμε με τη λιωμένη και κρύα πλέον σοκολάτα. Σερβίρουμε αμέσως.

**Συμβουλή:** Η πάβλοβα πρέπει να στηθεί τελευταία στιγμή, αλλιώς η κρέμα και το ψυγείο θα τη νοτίσουν.





# Μπήλακ φόρεστ σε ποτήρια

*Γλυκό των 5' για να μη μου... κουράζεστε. Αξιοποιούμε το μπαγιάτικο κέικ, γιατί σε αυτή τη συνταγή πρέπει να είναι μπαγιάτικο το κέικ, και στολίζουμε το τραπέζι μας με ένα εντυπωσιακό, ελαφρύ στη γεύση γλυκό!*

## ΥΛΙΚΑ

- 6 φέτες κέικ σοκολάτα
- 400 γραμμ. γλυκό βύσσινο με το σιρόπι
- 500 γραμμ. κρέμα γάλακτος χτυπημένη σε παχύρρευστη μορφή
- 100 γραμμ. σοκολάτα κουβερτούρα τριμμένη
- 50 γραμμ. κονιάκ ή λικέρ βύσσινο
- κακάο για το πασπάλισμα, προαιρετικά



ΜΕΡΙΔΕΣ  
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ  
30'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το γλυκό βύσσινο σε σουρωτήρι να στραγγίσει καλά. Ζεσταίνουμε ελαφρά το σιρόπι του και προσθέτουμε το αλκοόλ. Ανακατεύουμε καλά και το αφήνουμε να κρυώσει τελείως. Σπάμε σε κομμάτια το κέικ και το βάζουμε σε μπολ. Περιχύνουμε με το σιρόπι. Θα χρησιμοποιήσουμε έξι ποτήρια με πόδι. Σε κάθε ποτήρι

βάζουμε σαν βάση λίγο ποτισμένο κέικ με σιρόπι. Βάζουμε 2 κ.σ. χτυπημένη κρέμα, λίγα βύσσινα και επαναλαμβάνουμε στρώση κέικ, κρέμα, βύσσινα. Ισομοιράζουμε την τριμμένη σοκολάτα. Παγώνουμε το γλυκό. Λίγο πριν σερβίρουμε, πασπαλίζουμε κακάο, αν θέλουμε.







# Βεηλούδινη τούρτα σοκολάτας

*Η γνωστή τούρτα «περίπτερο» έβαλε τα γιορτινά της! Με ένα έτοιμο παντεσπάνι, με μια πανεύκολη μους και λίγα πουράκια από το περίπτερο, στήνουμε μια εντυπωσιακή γιορτινή τούρτα. Αντί για παντεσπάνι, μπορούμε να βάλουμε σπασμένες γκοφρέτες.*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 παντεσπάνι κακάο 25 εκ.
- 2 μικρά κουτιά πουράκια σοκολάτας κομμένα στη μέση
- 500 γραμμ. σοκολάτα κουβερτούρα ψιλοκομμένη
- 300 γραμμ. γάλα
- 500 γραμμ. κρέμα γάλακτος χτυπημένη σε παχύρρευστη μορφή
- 2 κ.σ. κονιάκ ή ρούμι ή κουαντρό.

## Για το σιρόπι

- 50 γραμμ. ζάχαρη
- 50 γραμμ. νερό
- 50 γραμμ. ρούμι
- λίγη άχνη για το γαρνίρισμα



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε την ψιλοκομμένη σοκολάτα σε μπολ. Ζεσταίνουμε το γάλα σε κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση (αρχίζει να φουσκώνει) αποσύρουμε από τη φωτιά και περιχύνουμε τη σοκολάτα. Σκεπάζουμε και αφήνουμε 1'. Ανακατεύουμε μέχρι η σοκολάτα να λιώσει τελείως και να γυαλίσει το μείγμα. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει. Κουταλιά κουταλιά προσθέτουμε την παχύρρευστη κρέμα και με σύρμα ανακατεύουμε να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Τέλος προσθέτουμε το ποτό (κονιάκ, ρούμι ή κουαντρό). Βάζουμε σε κατσαρόλακι τη ζάχαρη με το νερό και ανακατεύουμε να λιώσει η ζάχαρη. Αφήνουμε να βράσει το σιρόπι 2'. Απο-

σύρουμε και προσθέτουμε το αλκοόλ. Θα χρησιμοποιήσουμε φόρμα δαχτυλίδι 25 εκ. με αποσπώμενη βάση. Τοποθετούμε το παντεσπάνι στη φόρμα. Με πινέλο βρέχουμε καλά το παντεσπάνι. Απλώνουμε μια λεπτή στρώση μους σοκολάτας. Κόβουμε τα πουράκια στη μέση και τα στήνουμε γύρω γύρω στη φόρμα. Αδειάζουμε όλη τη μους στη φόρμα. Στρώνουμε με κουτάλι την επιφάνεια. Παγώνουμε την τούρτα (χρειάζεται περίπου 1 ώρα και 30' να σφίξει), την ξεφορμάρουμε και τη μεταφέρουμε σε τουρτιέρα. Γαρνίρουμε με σπασμένα πουράκια και άχνη ζάχαρη λίγο πριν σερβίρουμε.







# Τούρτα λευκής σοκολάτας

*Ένα στολίδι στο τραπέζι! Χρησιμοποιήστε άγλυκη σαντιγί για τέλειο αποτέλεσμα. Η λευκή σοκολάτα είναι αρκετά γλυκιά από μόνη της. Γαρνίρουμε με εντυπωσιακά αποξηραμένα φρούτα, όπως κράνμπερις και αγριοφράουλες.*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 παντεσπάνι με κακάο 25 εκ.

### Για το σιρόπι

- 1/2 φλ. τσαγιού φρέσκο γάλα ζεστό
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. ρούμι ή λικέρ βύσσινο

### Για τη μους λευκής σοκολάτας

- 360 γραμμ. λευκή σοκολάτα κομμένη σε κομματάκια
- 100 γραμμ. κρέμα γάλακτος
- 500 γραμμ. κρέμα γάλακτος χτυπημένη σε παχύρρευστη μορφή

### Για το γαρνίρισμα

- 100 γραμμ. ψιλοκομμένη καρυδόψιχα ή φιστίκι Αιγίνης
- 150 γραμμ. αποξηραμένα κράνμπερις και αποξηραμένες αγριοφράουλες (στα καταστήματα με ξηρούς καρπούς και μεγάλα σούπερ μάρκετ) ή άλλο αποξηραμένο φρούτο

### Για την επικάλυψη

- 100 γραμμ. σοκολάτα κουβερτούρα
- 100 γραμμ. κρέμα γάλακτος
- 1 κ.σ. μέλι ■ 1 κ.σ. ρούμι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
20'

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΓ.  
1 ΩΡΑ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Για τη μους λευκής σοκολάτας:** Σε τηγάνι ρίχνουμε την ψιλοκομμένη σοκολάτα με τα 100 γραμμ. κρέμα γάλακτος. Αφήνουμε να λιώσουν σε πολύ χαμηλή φωτιά (προσοχή γιατί η λευκή σοκολάτα μπορεί να κόψει αν ζεσταθεί πολύ). Μόλις λιώσει η σοκολάτα αποσύρουμε το τηγάνι από την εστία. Αφήνουμε 2' να κρυώσει. Ωστόσο έχουμε χτυπήσει την κρέμα γάλακτος σε παχύρρευστη μορφή και σιγά σιγά προσθέτουμε την κρέμα στη σοκολάτα ανακατεύοντας με σύρμα. Ρίχνουμε λίγη λίγη κρέμα κάθε φορά, να προλαβαίνει να απορροφηθεί από τη σοκολάτα. Ρίχνουμε στη μους λευκής σοκολάτας τα μισά καρύδια και τα μισά αποξηραμένα φρούτα. Ανακατεύουμε απαλά. Σε φόρμα δαχτυλίδι με αποσπώμενη βάση τοποθετούμε το παντεσπάνι. Ρίχνουμε στο ζεστό γάλα το μέλι και ανακα-

τεύουμε να διαλυθεί. Προσθέτουμε το ρούμι ή το λικέρ. Ανακατεύουμε. Ραντίζουμε το παντεσπάνι. Αδειάζουμε τη μους λευκής σοκολάτας επάνω. Παγώνουμε την τούρτα (χρειάζεται 1 ώρα να σφίξει). Γαρνίρουμε λίγο πριν σερβίρουμε την τούρτα. **Για την επικάλυψη:** Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος. Μόλις πάρει βράσει, την περιχύνουμε στην ψιλοκομμένη σοκολάτα. Αφήνουμε 1'. Προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε να λιώσει η σοκολάτα. Προσθέτουμε το ρούμι. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει το μείγμα. Ξεφορμάρουμε την τούρτα και τη μεταφέρουμε με προσοχή σε τουρτιέρα. Πασπαλίζουμε τα υπόλοιπα αποξηραμένα φρούτα, τα καρύδια και περιχύνουμε λίγη λίγη την επικάλυψη. Ή τη σερβίρουμε χλιαρή σε σοσιέρα για να περιχύνει ο καθένας το κομμάτι του.







# Χοιρινό γηλασαρισμένο Πουρές ογκρατέν με κρέμα τυριού

*Ίσως το πιο εύκολο, νόστιμο και γρήγορο φαγητό για το γιορτινό σας τραπέζι. Σε μισή ώρα τρώτε! Απλά φτιάξτε το. Είναι τέλειο και εντυπωσιακό!*

## ΥΛΙΚΑ

- 3 κομμάτια ψαρονέφρι περίπου 1 κιλό
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κλαδάκι δεντρολίβανο
- 10 δαμάσκηνα αποξηραμένα
- 10 βερίκοκα αποξηραμένα
- 1/4 φλ. τσαγιού μπαλσάμικο
- 1½ φλ. τσαγιού μαυροδάφνη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Για τον πουρέ

- 2 κ.σ. βούτυρο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 5 αποξηραμένα δαμάσκηνα ψιλοκομμένα
- 5 αποξηραμένα βερίκοκα ψιλοκομμένα
- 1 κιλό πατάτες (5-6) καθαρισμένες
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 350 ml φρέσκο γάλα (1½ φλ. τσαγιού)
- 150 γραμμ. κεφαλοτύρι τριμμένο
- αλάτι, πιπέρι.

ΜΕΡΙΔΕΣ  
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
15'

ΜΕΡΙΔΕΣ  
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
20'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
15'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε τα αποξηραμένα φρούτα με τη μαυροδάφνη σε μπολ. Κόβουμε σε χοντρές φέτες (μενταγιόν) το ψαρονέφρι. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι. Ροδίζουμε το ψαρονέφρι 2' από κάθε πλευρά. Προσθέτουμε το δεντρολίβανο. Σβήνουμε με το μπαλσάμικο. Προσθέτουμε τα αποξηραμένα φρούτα και τη μαυροδάφνη. Σιγοβράζουμε 10' έχοντας το τηγάνι σκεπασμένο με καπάκι. Αλατοπιπερώνουμε και δυναμώνουμε τη φωτιά να γλασάρι (να κάνει χοντρές φουσκάλες), να γίνει σαν σιρόπι η σάλτσα.

**Για τον πουρέ:** Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες στα τέσσερα και τις βράζουμε να μαλακώσουν για περίπου 20'. Τις στραγγίζουμε και τις πολτοποιούμε. Λιώνουμε 1 κ.σ. βούτυρο και

μαραίνουμε το κρεμμύδι, και τα αποξηραμένα φρούτα για 3'-4'. Τα ρίχνουμε στον πουρέ. Στην ίδια κατσαρόλα λιώνουμε το υπόλοιπο βούτυρο και πασπαλίζουμε με το αλεύρι. Ανακατεύοντας με σύρμα, αφήνουμε το αλεύρι να ψηθεί για 2', αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε λίγο λίγο, πάντα ανακατεύοντας, το γάλα. Αφήνουμε την κρέμα στη φωτιά να πυκνώσει ελαφρά (πρέπει να είναι αραιή). Προσθέτουμε το μισό τυρί στην κρέμα και όλο μαζί το ρίχνουμε στο πουρέ. Αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε καλά και στρώνουμε τον πουρέ σε βουτυρωμένο μικρό πυρίμαχο σκεύος. Πασπαλίζουμε το υπόλοιπο τυρί και ψήνουμε στους 200°C για 15' να ροδίσει το τυρί.







# Χριστουγεννιάτικο κοτόπουλο ρολό

*Μία ζουμερή αλλιώτικη γέμιση για ένα πεντανόστιμο γεμιστό ρολό.  
Εντυπωσιακό, εύκολο που σίγουρα θα γίνει ανάρπαστο!*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο (περίπου 1.800 γραμμ. με 2 κιλά, ξεκοκαλισμένο)

### Για τη γέμιση αποξηραμένων φρούτων

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο ή βούτυρο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 200 γραμμ. συκωτάκια κοτόπουλου ψιλοκομμένα
- 6 βερίκοκα
- 6 δαμάσκηνα
- 10 βρασμένα κάστανα
- 6 σύκα
- 4 κ.σ. κονιάκ
- 1 φλ. τσαγιού ζωμό κότας
- 1 φλ. τσαγιού χοντροκομμένη καρυδόψιχα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
20'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
1 ΩΡΑ ΚΑΙ 45'



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζητάμε από τον κρεοπώλη να μας ξεκοκαλίσει το κοτόπουλο για ρολό διατηρώντας ανέπαφη όσο γίνεται την πέτσα του. Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε τα συκωτάκια για 4'-5'. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το αφήνουμε να γίνει διάφανο για 3'-4'. Κόβουμε όλα τα αποξηραμένα φρούτα και τα κάστανα στη μέση και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Τα ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το κονιάκ και το ζωμό. Αλατοπιπερώνουμε τη γέμιση και την αφήνουμε να πει όλα τα υγρά της. Όταν δεν θα έχει μείνει καθόλου υγρό στο τηγάνι, αφήνουμε λίγο τη γέμιση να κρυώσει. Τότε προσθέτουμε τα καρύδια και ανακατεύουμε. Απλώνουμε το ξεκοκαλισμένο κοτόπουλο με την πέτσα να ακουμπάει στον πά-

γκο εργασίας. Το αλατοπιπερώνουμε. Με κουτάλι απλώνουμε τη γέμιση κατά μήκος του κοτόπουλου. Με προσοχή το τυλίγουμε σε ρολό μαζεύοντας τις άκρες προς τα μέσα. Με σπάγκο δένουμε το ρολό κατά μήκος για να κρατηθεί μέσα η γέμιση και να έχει καλύτερο αποτέλεσμα η όψη μετά το ψήσιμο. Με ελάχιστο ελαιόλαδο αλείφουμε το ρολό απ' έξω, γύρω γύρω. Το αλατοπιπερώνουμε εξωτερικά. Το βάζουμε σε ταψάκι και το ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 220°C για 15' και χαμηλώνουμε στους 180°C. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 1 ώρα και 30'. Το ρολό είναι ψημένο όταν τρυπώντας το στο κέντρο του (στο πιο παχύ σημείο), το υγρό που βγαίνει είναι διάφανο.







# Πιπεράτο φιλέτο με δαμάσκηνα

*Άλλο ένα εύκολο, λαχταριστό και εντυπωσιακό πιάτο, που θα ενθουσιάσει τους καλεσμένους σας στο γιορτινό τραπέζι και όχι μόνο!*

## ΥΛΙΚΑ

- 1½ μοσχάρισιο φιλέτο
- 1 κλαδάκι δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. αλάτι
- 2 κ.σ. διάφορα πιπέρια ολόκληρα (κόκκινο, πράσινο, μαύρο, άσπρο)
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 φλ. τσαγιού ξίδι μπαλσάμικο
- χυμό από 1 πορτοκάλι
- 250 γραμμ. δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι
- 1 φλ. τσαγιού μαυροδάφνη



ΜΕΡΙΔΕΣ  
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
20'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε τη μαυροδάφνη σε κατσαρόλα. Ρίχνουμε μέσα τα δαμάσκηνα. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 3'. Σβήνουμε την εστία και τα αφήνουμε να μαλακώσουν και να ρουφήξουν το κρασί. Χτυπάμε στο γουδί τα πιπέρια (να είναι χοντροκομμένα). Τα απλώνουμε στον πάγκο εργασίας. Ψιλοκόβουμε το δεντρολίβανο και πασπαλίζουμε το αλάτι. Ρολάρουμε το φιλέτο πάνω τους να καλυφθεί εξωτερικά από τα υλικά. Θα χρησιμοποιήσουμε ένα μεγάλο τηγάνι που να μπαίνει στο φούρνο. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και ροδίζουμε το πιπεράτο φιλέτο απ' όλες τις πλευρές, 2'-3'

την κάθε πλευρά, να κάνει κρούστα. Προσθέτουμε το μπαλσάμικο και το χυμό πορτοκαλιού. Αφήνουμε 1' και βάζουμε το τηγάνι στο φούρνο, στην τελευταία σχάρα. Ψήνουμε το φιλέτο για 15'. Τότε προσθέτουμε τα δαμάσκηνα στο ταψί καθώς και τα υγρά τους. Αλείφουμε το φιλέτο με τα υγρά του ταψιού και συνεχίζουμε το ψήσιμο για επιπλέον 10'. Μόλις βγάλουμε το κρέας από το φούρνο, το σκεπάζουμε για 15' να ανακτήσει τα υγρά του. Το κόβουμε σε φέτες και το στρώνουμε σε μεγάλη πιατέλα με ρόκα. Περιχύνουμε με τα υγρά του τηγανιού. Με το χρόνο που σας δίνω έχετε ένα φιλέτο μέτρια ψημένο. Αν το θέλετε καλοψημένο, αφήνετε επιπλέον 10'.







# Γεμιστή μαριναρισμένη πανσέτα με κάστανα και δαμάσκηνα

*Γεύση συγκλονιστική με πολλές αντιθέσεις για να εντυπωσιάσετε στο γιορτινό τραπέζι.*

## ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά χοιρινή πανσέτα (ολόκληρο κομμάτι) ή χοιρινή μπριζόλα ενωμένη χωρίς κόκαλο ή σπάλα
- 12 φέτες μπέικον

### Για τη μαρινάτα

- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1/2 φλ. τσαγιού βερμούτ
- 1 κ. γλ. ξύσμα πορτοκαλιού ■ αλάτι φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κλαδάκι δεντρολίβανο

### Για τη γέμιση

- 2 φέτες μπέικον ψιλοκομμένες
- 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 12 βρασμένα κάστανα
- 6 δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι
- 1 κυδώνι ψιλοκομμένο σε κυβάκια
- 3/4 φλ. τσαγιού βερμούτ
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

30' (+2 ΩΡΕΣ)

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

2 ΩΡΕΣ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζητάμε από τον κρεοπώλη να μας ανοίξει την πανσέτα για γέμισμα ή την ανοίγουμε μόνοι μας με ένα μεγάλο μαχαίρι. Σχίζουμε και ανοίγουμε το κρέας δίνοντάς του πλακέ σχήμα (όπως ένα φύλλο σφολιάτας). Το βάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος και το περιχύνουμε με τα υλικά της μαρινάτας. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο από 2 ώρες έως και μία νύχτα. Αφήνοντάς το μία νύχτα θα γίνει πιο νόστιμο το κρέας. Σε βαθύ τηγάνι ρίχνουμε το ψιλοκομμένο μπέικον, το κρεμμύδι και το σκόρδο ολόκληρο. Αφήνουμε 3'-4' έως ότου μαραθεί το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα κάστανα, το κυδώνι, τα δαμάσκηνα και το βερμούτ και αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε τη γέμιση να πει όλα τα υγρά της. Πολτοποιούμε τη γέμιση στο μίξερ να γίνει πάστα-πολτός ψηχτός. Αφήνουμε λίγο να κρυ-

ώσει. Στραγγίζουμε καλά την πανσέτα από τη μαρινάτα και την απλώνουμε στον πάγκο εργασίας. Με ένα κουτάλι ή με σπάτουλα αλείφουμε την πολτοποιημένη γέμιση, αφήνοντας 2 εκ. κενό γύρω γύρω σε όλη την πανσέτα. Ρολάρουμε την πανσέτα σε ρολό κλείνοντας καλά μέσα τη γέμιση. Την τοποθετούμε σε ταψάκι. Στρώνουμε κάθετα τις φέτες μπέικον πάνω στο ρολό καλύπτοντας-ντύνοντας όλη την επιφάνειά του. Δένουμε, ξεκινώντας από την μέση με σπάγκο ψησίματος όλο το ρολό κάθε 4 εκ. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 2 ώρες. Αφού το βγάλουμε από το φούρνο, το σκεπάζουμε για 15' να ανακτήσει τα υγρά του. Αφαιρούμε το σπάγκο και το κόβουμε σε λεπτές φέτες. Σερβίρουμε με σαλάτα και διάφορες γαρνιτούρες.







# Συκωτάκια πατέ με ζελέ από κρασί

*Βελούδινη υφή, συγκλονιστική γεύση για να εντυπωσιάσετε τους δύσκολους καλεσμένους σας. Φτιάξτε το πατέ δύο μέρες πριν το γιορτινό τραπέζι και διατηρήστε το στο ψυγείο.*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. συκωτάκια πάπιας ή κοτόπουλου
- 1/2 (370 ml) μπουκάλι βισάντο (γλυκό κρασί) και 1/2 (370 ml) μπουκάλι μαυροδάφνη (γλυκό κρασί)
- 300 ml κονιάκ
- 2 φύλλα δάφνης ■ 2 κλαδάκια θυμάρι
- 6 μεγάλα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο ■ 300 γραμμ. μπέικον
- 350 γραμμ. βούτυρο λιωμένο

σε θερμοκρασία δωματίου

- 7 αυγά ■ 1 κ.γλ. αλάτι
- μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Για το ζελέ από κρασί

- 1 φλ. τσαγιού λευκό γλυκό κρασί
- 1/2 φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 1½ κ.γλ. ζελατίνη σκόνη
- 2 κ.σ. νερό
- λίγο ελαιόλαδο

ΜΕΡΙΔΕΣ

10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

24'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΜΑΤΟΣ

1 ΩΡΑ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε σε μπολ βισάντο, μαυροδάφνη, κονιάκ, δάφνη, θυμάρι, κρεμμυδάκια. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε 2-3 ώρες στο ψυγείο. Έπειτα το βάζουμε σε βαθιά κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει έως ότου απορροφηθεί όλο το υγρό του. Αφαιρούμε τη δάφνη και το θυμάρι. Λιώνουμε το βούτυρο και αφήνουμε να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Λαδώνουμε μία μακρόστενη μικρή φόρμα για κέικ και την καλύπτουμε εσωτερικά με μεμβράνη (2-3 στρώματα). Εφαρμόζουμε τη μεμβράνη καλά στις γωνίες. Ντύνουμε τη φόρμα με τις φέτες μπέικον, ξεκινώντας από τη μέση και καλύπτοντας και τα πλάγια. Βάζουμε στο μπλέντερ τα συκωτάκια, τα αυγά, το μείγμα με τα κρεμμυδάκια. Τα λιώνουμε σε πουρέ. Προσθέτουμε σιγά σιγά όλο το βούτυρο και πολτοποιούμε. Δοκιμάζουμε το αλατοπίπερο. Το αδειάζουμε στη φόρμα. Γυρίζουμε προς τα πάνω, να καλύψουμε το μείγμα με το μπέικον που περισσεύει. Γυρίζουμε τη μεμβράνη από τα πλάγια και σκεπάζουμε το μείγμα καλά. Σκεπάζουμε τη φόρμα με αλουμινοχαρτό. Τοποθετούμε τη φόρμα με το πατέ σε μικρό ταψί και προσθέτουμε βραστό νερό, να φτάνει μέχρι τα 3/4 της φόρμας. Ψήνουμε για 1 ώρα στους 120°C σε καλά προθερμασμένο φούρνο. Αφού ψηθεί το πατέ το βγάζουμε από το μπεν μαρί.

Του βάζουμε πάνω βάρος, π.χ μία ίδια φόρμα γεμάτη βαρύδια (όσπρια, ή οτιδήποτε δίνει βάρος) και το αφήνουμε να κρυώσει τελείως. Το βάζουμε στο ψυγείο για 8 ώρες, να σφίξει. Ξεφορμάρουμε και το σερβίρουμε κομμένο σε λεπτές φέτες με ζελέ από κρασί και φρυγανισμένο μαύρο ψωμί.

**Για το ζελέ από κρασί:** Λαδώνουμε ελαφρά ένα μικρό μακρόστενο ταψάκι. Το στρώνουμε με μεμβράνη, να περισσεύει αρκετή στα πλάγια. Σε μικρή κατσαρολίτσα βάζουμε το κρασί με τη ζάχαρη να πάρουν βράση και να διαλυθεί η ζάχαρη. Βάζουμε σε μπολ τη ζελατίνη και τη βρέχουμε με το νερό, να φουσκώσει. Αφήνουμε 1'. Ρίχνουμε το καυτό γλυκό κρασί πάνω στη μουλιασμένη ζελατίνη και ανακατεύουμε καλά να διαλυθεί. Αφήνουμε το υγρό μείγμα να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψάκι. Καλύπτουμε με τη μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο να παγώσει, περίπου 4 ώρες. Αφού παγώσει, με τη βοήθεια της μεμβράνης βγάζουμε το ζελέ από το ταψί και το αναποδογυρίζουμε σε σανίδα κοπής. Αφαιρούμε τη μεμβράνη. Κόβουμε σε μικρά τετράγωνα κομμάτια ή σε ό,τι σχήμα θέλουμε. Σερβίρουμε φρυγανισμένο ψωμί με μία φέτα πατέ και ένα κομμάτι ζελέ.







# Μελωμένες πατάτες με δεντρολίβανο

*Εύκολη γαρνιτούρα για όλες τις ώρες. Απαιτεί μόνο δέκα λεπτά από το χρόνο σας.*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό πατάτες μικρές με τη φλούδα τους
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 2 κ.γλ. ζάχαρη
- 1/4 φλ. τσαγιού κρασί
- 2 κλωνάρια δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. πάπρικα
- χυμό από 2 λεμόνια
- 1/2 φλ. τσαγιού νερό ή ζωμό λαχανικών
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
6  
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'  
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
30'



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με βουρτσάκι ή σύρμα τρίβουμε και πλένουμε καλά τις πατάτες χωρίς να τις ξεφλουδίσουμε. Τις βράζουμε για 10' από την ώρα που θα πάρει βράση το νερό. Τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε σε μικρό πυρίμαχο σκεύος. Βάζουμε στο μπλέντερ το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, τη ζάχαρη,

το κρασί, την πάπρικα, το χυμό, το νερό και το αλατοπίπερο. Τα χτυπάμε να γίνουν κρέμα. Περιχύνουμε τις πατάτες. Προσθέτουμε το δεντρολίβανο και τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 180°C στην τελευταία σχάρα για 25'-30', έως ότου μελώσουν.







# Σπανάκι σοτέ με κρέμα τυριού

*Απαραίτητο συμπλήρωμα στο γιορτινό τραπέζι. Συνοδεύει τέλεια χοιρινό κρέας και πουλερικά.*

## ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό σπανάκι
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- 1/4 κ.γλ. μοσχοκάρυδο
- 2 κ.σ. φρέσκο τυρί κρέμα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
6-8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
10'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε, πλένουμε και χοντροκόβουμε το σπανάκι. Σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και αφήνουμε για 1' το σκόρδο να βγάλει το άρωμά του. Το αφαιρούμε. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια, το άνηθο και το πράσο. Τα αφήνουμε 4'-5' σε χαμηλή φωτιά να γίνουν διάφανα. Δυναμώ-

νουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το σπανάκι. Το αφήνουμε σε δυνατή φωτιά 4'-5' να πει τα υγρά του και να πέσει ο όγκος του. Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε το μοσχοκάρυδο. Τέλος προσθέτουμε το φρέσκο τυρί και ανακατεύουμε 1'-2' να γίνει κρέμα. Συνοδεύουμε πουλερικά και κρεατικά.







# Κουνουπίδι και μπρόκολο ογκρατέν

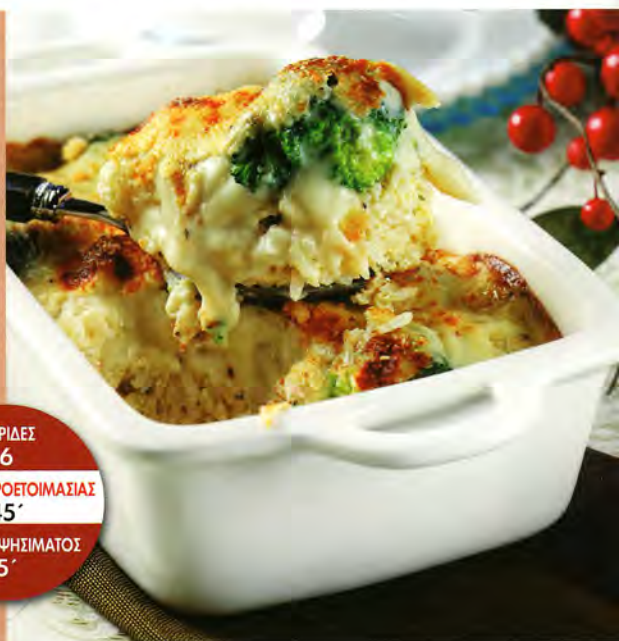
*Εντυπωσιακή γαρνιτούρα, πλούσια γεύση, νοστιμιά και χρώμα στο τραπέζι!*

## ΥΛΙΚΑ

- 400 γραμμ. φουντίτσες κουνουπίδι
- 400 γραμμ. φουντίτσες μπρόκολο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 300 γραμμ. ρύζι μπασμάτι
- 2 φλ. τσαγιού ζωμό λαχανικών ή κότας
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Για τη σάλτσα τυριού

- 150 γραμμ. ροκφόρ ή γκοργκοντζόλα
- 600 ml φρέσκο γάλα
- 50 γραμμ. βούτυρο
- 50 γραμμ. αλεύρι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 φλ. τσαγιού παρμεζάνα
- 1/3 φλ. τσαγιού τρίμματα ψωμιού
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό



ΜΕΡΙΔΑΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

45'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

5'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε τα κρεμμύδια. Τα αφήνουμε για 5', να γίνουν διάφανα. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε να λαδωθεί καλά. Προσθέτουμε το ζωμό και ανακατεύουμε μία φορά για να μη σπάσουν οι κόκκοι ρυζιού και αποβάλουν το άμυλό τους (τότε θα λασπώσει). Αλατοπιπερώνουμε. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο 2 και αφήνουμε να σιγοβράσει για 30'. Εάν δεν το ανακατέψετε θα παραμείνει σπυρωτό. Όσο βράζουμε το πιλάφι ετοιμάζουμε τη σάλτσα τυριού. Ζεσταίνουμε το βούτυρο και προσθέτουμε το αλεύρι. Ανακατεύουμε καλά με σύρμα για 1'-2' και προσθέτουμε το γάλα λίγο λίγο. Αφήνουμε την κρέμα να δέσει και να πάρει βράση. Βράζουμε 4'-5' να πυκνώσει ελαφρά. Λιώνουμε το τυρί με πιρού-

νι, το προσθέτουμε στη σάλτσα, καθώς και το μοσχοκάρυδο. Ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε αλατοπίπερο. Σε αλατισμένο νερό που βράζει ζεματάμε τις φουντίτσες κουνουπίδι για 4'-5' και τις στραγγίζουμε με τρυπητή κουτάλα. Στο ίδιο νερό ζεματάμε το μπρόκολο για 4'-5'. Το στραγγίζουμε. Ανάβουμε το γκριλ. Λαδώνουμε ελαφρά ένα τετράγωνο πυρίμαχο σκεύος. Απλώνουμε μέσα το πιλάφι και το στρώνουμε με κουτάλι. Από πάνω, εναλλάξ, τοποθετούμε μπρόκολο και κουνουπίδι σαν σκακιέρα. Περιχύνουμε με τη σάλτσα τυριού. Ανακατεύουμε σε ένα μπολ την παρμεζάνα, τον μαϊντανό και τα ψιχουλά. Πασπαλίζουμε τα υλικά. Τοποθετούμε το ταψί κάτω από το γκριλ για 3'-4' μέχρι να λιώσει το τυρί στην επιφάνεια και να κάνει κρούστα.







# Τρίχρωμος πουρές

*Απαραίτητη γαρνιτούρα στο γιορτινό τραπέζι και όχι μόνο. Καρότο, σπανάκι, σελινόριζα και βελούδινη υφή πατάτας. Αψογος συνδυασμός με όλα τα είδη κρέατος και πουλερικών.*

## ΥΛΙΚΑ

### Για τον πουρέ πατάτας - σελινόριζας

- 2½ κιλά πατάτες
- 1 μεγάλη σελινόριζα
- 4 κ.σ. βούτυρο
- 1 ποτήρι γάλα χλιαρό
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1½ φλ. τσαγιού παρμεζάνα
- 4 αυγά χτυπημένα

### Για τον πουρέ καρότου

- 1 κιλό καρότα βρασμένα και πολτοποιημένα
- αλάτι, πιπέρι

### Για τον πουρέ σπανάκι

- 1 κιλό σπανάκι ζεματισμένο και πολτοποιημένο
- αλάτι, πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
8-10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
10'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις πατάτες και τη σελινόριζα στα τέσσερα και τα βράζουμε για 25'-30', να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα πολτοποιούμε με πολτοποιητή ή με το εργαλείο που λιώνει τις πατάτες. Ισομοιράζουμε το μείγμα σε τρία μπολ. Στο πρώτο μπολ προσθέτουμε τα καρότα πολτοποιημένα, στο δεύτερο το σπανάκι πολτοποιημένο. Το τρίτο θα παραμείνει λευκό. Πασπαλίζουμε μοσχοκάρυδο και αλατοπιπερώνουμε και τα τρία μπολ. Λιώνουμε το βούτυρο σε τηγάνι και το ισομοιράζουμε στα μπολ. Ισομοιράζουμε το μείγμα χτυπημένου αυγού στους τρεις πουρέδες. Ισομοιράζουμε την παρμεζάνα, και

το γάλα. Ανακατεύουμε πολύ καλά το μείγμα πουρέ που βρίσκεται σε κάθε μπολ με κουτάλα. Έχουμε βουτυρώσει μία φόρμα δαχτυλίδι με αποσπώμενη βάση 23 ή 25 εκ. ή μεγάλη μακρόστενη φόρμα. Πρώτα στρώνουμε τον λευκό πουρέ και ισιώνουμε την επιφάνεια. Από πάνω στρώνουμε τον πουρέ καρότο και τέλος τον πουρέ σπανάκι. Ψήνουμε τον τρίχρωμο πουρέ στους 180°C στις αντιστάσεις στην τελευταία σχάρα για 15', να σταθεροποιηθεί. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει και έπειτα αφαιρούμε το δαχτυλίδι από τη φόρμα. Κόβουμε σε φέτες. Συνοδεύει πουλερικά και κρεατικά.



# Πατατοσαλάτα

*Πεντανόστιμη πατατοσαλάτα που μας βγάζει ασπροπρόσωπες σε κάθε περίπτωση.*



## ΥΛΙΚΑ

- 6 μέτριες πατάτες
- 2 καρότα ψιλοκομμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι τριμμένο
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 κλωνάρια σέλερι ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλ. τσαγιού μαγιονέζα
- χυμό από 1 λεμόνι
- 2 κ.σ. ξίδι
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 φλ. τσαγιού ρόδι καθαρισμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 30'-40'. Αφού κρυώσουν ελαφρά τις ξεφλουδίζουμε και τις τοποθετούμε σε σαλατιέρα. Τις λιώνουμε σε χοντρά κομμάτια με πιρούνι. Προσθέτουμε τα καρότα (ωμά και ψιλοκομμένα), το κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδά-

κια με τα φύλλα τους, το σέλερι, τον μαϊντανό, το ρόδι. Περιχύνουμε με τη μαγιονέζα. Χτυπάμε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο, το λεμόνι, το ξίδι, το αλατοπίπερο και περιχύνουμε τη σαλάτα. Ανακατεύουμε όσο οι πατάτες είναι ακόμα ζεστές. Παγώνουμε τη σαλάτα και τη σερβίρουμε.



# Πράσινη σαλάτα με σπαράγγια και τραγανό προσούτο

*Δεν περιγράφεται με λόγια η νοστιμιά και ο άρτιος συνδυασμός των υλικών. Φτιάξτε την και θα ξετρελάνετε τους πάντες!*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 ματσάκι ρόκα
- 2 σαλάτες γαλλικές ή μαρούλι
- 1 ματσάκι τρυφερά φρέσκα σπαράγγια
- 6 φέτες προσούτο
- 1 φλ. τσαγιού φλούδες παρμεζάνας

## Για το ντρέσινγκ

- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2/3 φλ. τσαγιού χυμό λεμόνι
- 2 κ. σ. ζάχαρη
- 1½ κ. σ. αποξηραμένο βασιλικό
- 1 κ. σ. μουστάρδα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
15'



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αραδιάζουμε τις φέτες προσούτο σε λαμαρίνα και τις ψήνουμε στους 200°C στον αέρα για 10' να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές σαν τσιπς. Τις αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν το λάδι τους. Καθαρίζουμε τα σπαράγγια (το κοτσάνι τους και τη φλούδα τους) και κρατάμε 2-3 κομμάτια ωμά για το γαρνίρισμα. Τα υπόλοιπα τα ζεματάμε για 2' σε αλατισμένο νερό που βράζει. Αμέσως τα μεταφέρουμε σε μπολ με κρύο νερό και παγάκια, να κοπεί

ο βρασμός τους. Πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα στραγγίζουμε πολύ καλά, τα χοντροκόβουμε με τα χέρια και τα ρίχνουμε σε σαλατιέρα. Προσθέτουμε τα ζεματισμένα σπαράγγια. Βάζουμε όλα τα υλικά του ντρέσινγκ στο μπλέντερ και τα χτυπάμε να γίνουν σάλτσα 1'. Περιχύνουμε τη σαλάτα. Ανακατεύουμε καλά. Γαρνίρουμε με τσιπς από προσούτο και ωμά τρυφερά σπαράγγια και φλούδες (καρούλια) παρμεζάνας.





ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

